

SABAR 

さば料理専門店

## まだ出会ったことのない 「とろさば」との出会いの場

The place of meet with The greatest mackerel.

サバ好きの皆サバ、さば料理専門店 SABAR (サバー) へ、ようこそ。

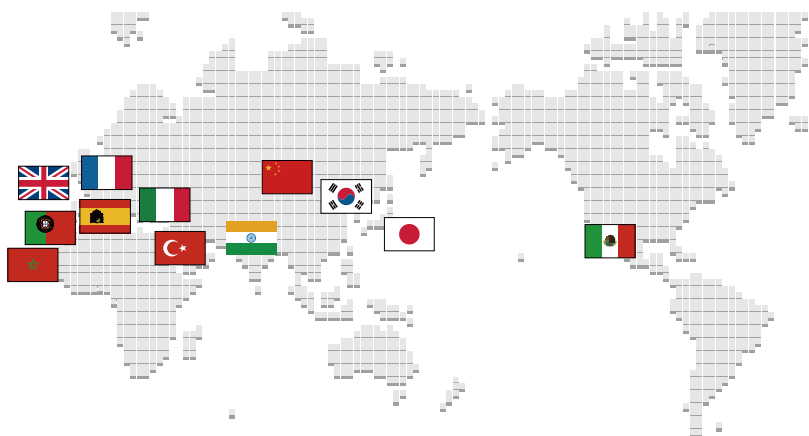
ご存知の通り、サバは栄養価の高いすばらしい素材です。

中でも「とろさば」とは、選りすぐりのエリートサバのことを言います。

「とろさば」を知って、食べていただき、感動を届けたい。

一人でも多くのお客サバに

よりサバ好きになっていただけることを願って ——



sabar38.com

 @sabar38

 @sabar38\_official

お通し代 1 人 410 円(税込)いただきます。"Otoshi"(appetiser fees) are 410 yen(tax included) per person.  
"Otoshi" (appetiser fees) are similar to seating fees; a small appetiser dish is served at a set price.

# 鯖はすごい!

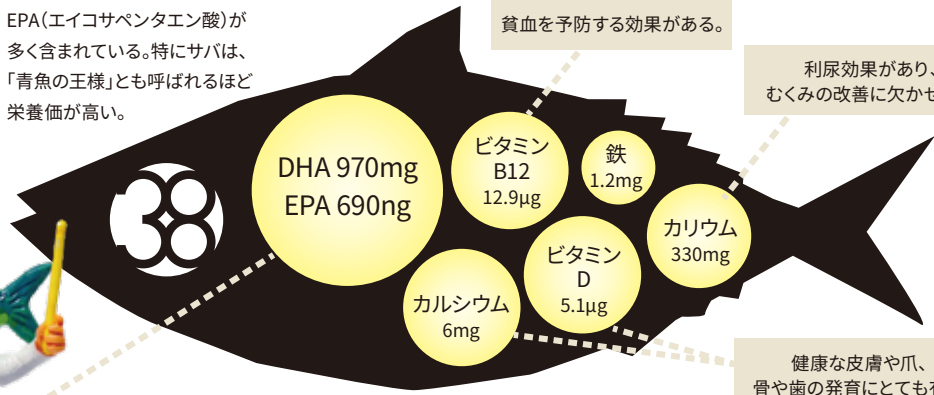
鯖の血合肉(※1)には鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防、アンチエイジングなどの効果が期待できる。

生のマサバの  
栄養成分  
(可食部 100g あたり)

青魚の脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれている。特にサバは、「青魚の王様」とも呼ばれるほど栄養価が高い。

貧血を予防する効果がある。

利尿効果があり、むくみの改善に欠かせない



健康な皮膚や爪、骨や歯の発育にとっても有効

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 年」  
「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 脂肪酸成分表編」



## オメガ 3 脂肪酸

**DHA**  
(ドコサヘキサエン酸)  
健康維持に役立つ成分!  
「生活が不規則な方」  
「運動不足な方」に  
おすすめ。

**EPA**  
(エイコサペンタエン酸)  
サラサラ成分!  
「食生活に偏りがある方」  
「脂っこい料理が  
好きな方」に  
おすすめ。

## DHA・EPA は人体ではほとんど生成することができない!

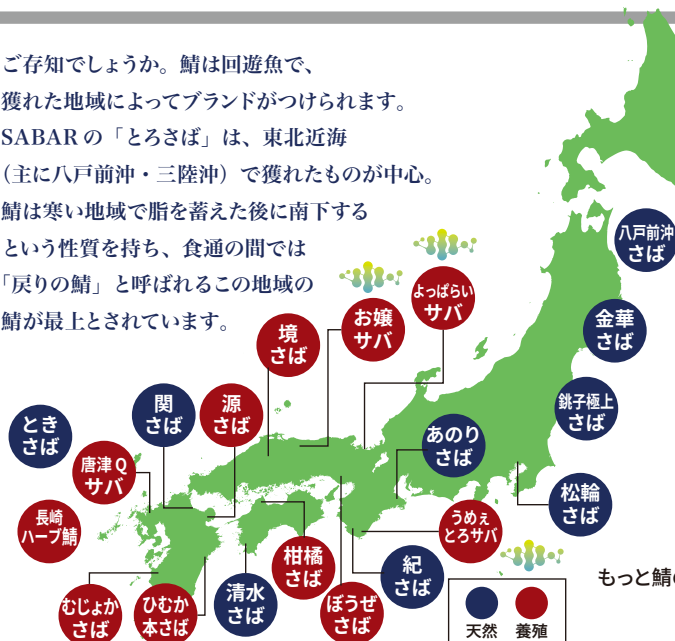
DHA・EPA はオメガ 3 脂肪酸に分類され、健康維持と美容に有用な働きが期待されると言われています。いずれも体内ではほとんど作ることができないため、食事の中で摂取する必要があります。

## 厚生労働省もオメガ 3 脂肪酸の摂取を推奨!

厚生労働省では、その有用性から大人ばかりか乳児に至るまでオメガ 3 脂肪酸の摂取目安量を定め、摂取を推奨しています。(※2) WHO (世界保健機構) や FDA (米国食品医薬品局) なども DHA・EPA の摂取を推奨しており、日本だけではなく世界でも注目されています。

(※1) 魚類特有の暗褐色の筋肉。この筋肉は持続的な遊泳の際に使われ、マサバの尾部では 35%にも達する。マグロなどの赤身の魚では 15%以上と多く、白身の魚では一般に数%で、10%を越すことはない。  
(※2) 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015 年版 (脂質)

ご存知でしょうか。鯖は回遊魚で、獲れた地域によってブランドがつけられます。SABAR の「とろさば」は、東北近海(主に八戸前沖・三陸沖)で獲れたものが中心。鯖は寒い地域で脂を蓄えた後に南下するという性質を持ち、食通の間では「戻りの鯖」と呼ばれるこの地域の鯖が最上とされています。



## 世界中で食べられ、最も古くから日本人に愛されている魚、「鯖」。

鯖は世界のどこへ行っても獲れます。しかし、ここまで鯖を食べる民族は日本がダントツでしょう。

スーパーの魚惣菜売り場でも「鯖の煮付け」「鯖の塩焼き」「鯖の竜田揚げ」など、鯖の加工品は人気です。

もっと鯖の自給率をあげて、「とろさば」の美味しさを広めていくこと。それが私たちのミッションです!



SABAR はじめての方におすすめ！とろさばを食べつくすプレミアムコース

# プレミアムとろさばプラン



【前菜】さばのおつまみ 3 種盛合せ

Three appetizers assorted

【お造り】とろさばのお刺身 4 種盛合せ

Assorted mackerel sashimi

【焼き物】メガとろさばの塩焼き (焼き野菜添え)

Grilled mackerel X-large with veggies

【冷菜】本日のさばサラダ

Today's salad

【揚げ物】とろさばと季節野菜の天ぷら

Mackerel and elingi mushroom tempura

【酢物】4 種類から選べるしめもの

さばへしこ茶漬け / ミニ漬け丼 / ミニユッケ丼 / さば寿司 2 貫

Choose one from four

- Chazuke※ ●Sashimi don
- Korean sashimi don ●Sushi(2piece)

【汁物】酢のさばスープ (※お茶漬けの場合は付きません。)

Mackerel's clear soup  
(That soup is not included in ※ set)

【デザート】渚のゆずシャーベット

Salty Yuzu sorbet

とろさばを  
フルコースで  
ご堪能ください！

You can enjoy the full of  
Torosaba mackerel cuisine  
by Premium Torosaba  
course meal.

## ¥3,800

(税込 / tax included)

+1,500 円(税込)で 90 分飲み放題付きにできます。

If you want to put another option which is all-you-can-drink,  
it costs 1,500 yen (tax included) for 90 minutes.



# 鯖の匠

Mackerel  
Artisan



鯖一筋に14年。  
出会ったのが  
究極の「とろさば」  
匠の技で、  
とろさばを  
味わい尽くす

人気 No.1

初めての方に  
オススメ!



とろさばお刺身4種盛合せ 1,250円

Assorted mackerel's sashimi for 2 per

とろさばのお造り、とろしめさば、とろさば漬け、とろさば薫製、  
SABAR 自慢のとろさばづくし 4 種盛り。お造りで迷ったら、コレ!

(追加 / 4 種各 1 貫)  
Plus 1 person

580円



絶対に  
食べてほしい!



自慢の創業の味

とろしめさば(6貫)

Marinated raw mackerel

(ハーフ)

880円 / 520円

炙り

とろしめさば(6貫)

Seared marinated mackerel

(ハーフ)

880円 / 520円

自家製タレがうまい

とろさば漬け 660円

Soy sauce marinade raw mackerel

秘伝のレアスモーク

とろさば薫製 680円

Smoked mackerel

SABAR が絶対に食べてほしい!

名物とろさばお造り(7貫)

Mackerel's sashimi

(ハーフ/4貫)

830円 / 600円

## 定番中の定番

心までとろける

とろさばの味噌煮

980円

Miso flavor stew

真空低温調理でふんわり仕上げた、とろける味噌煮。  
定番だけど、ひと味もふた味も違う!





このデカさが  
SABAR!

必食!

一度食べたら忘れられない!  
最高級の三陸沖産の巨大マサバを  
塩のみで焼きました!



中毒者続出!!  
ハマること間違いなし!

メガとろさばの塩焼き  
Grilled mackerel X-Large

(1尾) 2,680 円

半分でも  
デカイ!

(ハーフ/half-size) 1,518 円

シェアがおすすめ。焼きたての  
ジューシーさはメガとろさばならでは!

たっぷりの薬味と  
自家製ポン酢で



オススメ!

とろさばのたたき

980 円

Seared special mackerel's sashimi with ponzu

とろさばのたたきハーフ 580 円

メガサイズのさばを皮目から一気に焼き上げました。  
レア感と炙りたての香ばしさをお楽しみください。





このデカさが  
SABAR!

必食!

一度食べたら忘れられない!  
最高級の三陸沖産の巨大マサバを  
塩のみで焼きました!



中毒者続出!!  
ハマること間違いなし!

メガとろさばの塩焼き  
Grilled mackerel X-Large

(1尾) 2,680 円

半分でも  
デカイ!



(ハーフ/half-size) 1,518 円

シェアがおすすめ。焼きたての  
ジュシーさはメガとろさばならでは!

葉の香りと  
香ばしさ



オススメ!

とろさばの葉焼き 1,980 円

Seared special mackerel's sashimi with ponzu sour sauce

とろさばの葉焼きハーフ 1,050 円

メガサイズのさばを皮目から葉の高温で一気に焼き上げました。  
レア感と葉の香りをお楽しみください。お好みて





Appetizers

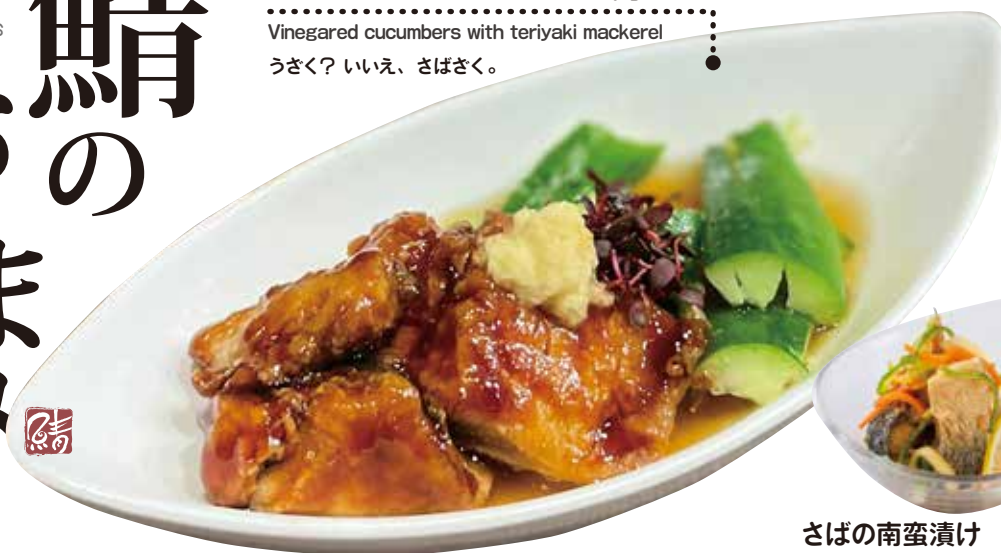
# 鯖のおつまみ

さばの蒲焼と  
きゅうりの酢の物 420 円

Vinegared cucumbers with teriyaki mackerel

うさく? いいえ、さばさく。

NEW



サバ Price!  
38

さばの南蛮漬け 380 円

Mackerel's eska bech



元祖 SABAR の胡麻さば 580 円

Raw mackerel with sesame sauce

博多名物のごまさばを SABAR 流にアレンジ!

みんな  
大好き!



逸品! さばユッケ 580 円

Korean style chili tartar

ピリッと甘辛、韓国風。

おつまみに、ご飯のお供に。



Korea

これやん  
コリアン!



## 安心してください。さばは...



バリバリ  
キャベツ 250 円

Crunchy cabbage



冷やっこ 350 円

Cold tofu



もろきゅう 380 円

Crunchy cucumbers w/ miso

※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。



大根とへしこを  
重ねたおつまみ 380円

Mackerel bacon layered daikon radish

サバ  
Price!  
38



へしこ刺し 380円

Heshiko



さばのなめろう 550円

Miso flavor tartar

味噌と薬味でたたいた房総半島の漁師飯。  
鮮度抜群のさばで作りました。

安定の  
美味しさ  
38



自家製さばわさ 380円

Raw mackerel meets wasabi

ツンツン  
したやつ  
38



いぶりがっこと薫製さばと  
クリームチーズ 780円

Smoked mackerel with cheese and pickles

(追加 / 1貫) 220円

みんな  
大好き!  
38



へしことトマトの  
カプレーゼ 580円

caprese

モッツアレラとトマトとさば?!

これやん  
イタリアン  
38



Italia

いますよ。

＼さばを出せ／



茄子ポン酢 380円

Fried eggplant w/ponzu



たたききゅうり 380円

Crashed cucumber



※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。



# 揚げ物

Fried dishes

揚げ物  
人気 No.1

人気の定番!



みんな大好きフライドポテト!

さば塩ポテト 380円

French fry

選べる4つのフレーバー

- さば塩
- ガーリック
- ゆかり
- のり塩



NEW

お子様にも人気!

SABARの  
フィッシュ&チップス 580円

Fish'n chips

ビールで仕上げたさばのフリット。アイリッシュパブの味わい。  
タルタルソース付!

フィッシュ追加 / 1個 200円  
fish plus 1

+100円  
しめさばタルタルに  
アップグレード



さばと  
季節野菜の天ぷら 680円

Mackerel Tempura

サクサク食感の衣にフワフワのさばが  
シンプルに美味しい!  
※季節によって野菜が異なります。



揚げ出し豆腐 420円

Fried tofu w/soup

生きててよかったレベルのうまさ!



skewer

# 串

さばの串カツ 単品 (1本 / a skewer)

ソース sauce 260円

梅しそ plum herb 280円

おろしポン酢 ponzu 280円

タルタルソース tartar sauce 260円

ふわふわのさばとさくさくパン粉の組み合わせが  
たまらない! さばのフライを食べやすい串カツに  
しました。

オススメ!



単品 OK!  
(1本から)



さばの串カツ 4種  
盛り合わせ 980円

Assorted kushikatu mackerel

ソース、梅しそ、タルタルソース、おろしポン酢

※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。

# 逆転の発想!!



NEW



北新地生まれの  
しめさばタルタルのさばカツ 680 円  
.....  
Mackerel's cutlet w/saba-tartar

しめさばで  
タルタル



北新地生まれの  
しめさばタルタルのオニオンフライ 440 円  
.....  
Fried onion w/saba-tartar



さばの海賊揚げ 580 円

.....  
Fried mackerel garlic soy sauce flavor  
鶏もビックリ!?よりヘルシーな唐揚げ風。  
にんにくが食欲をかきたてる!



さばの串焼き 4 種  
盛り合わせ 980 円

.....  
Assorted skewered mackerel  
迷ったらこれ!お得な串焼き盛り合わせ。  
チーズ、梅しそ、ガーリック、塩



さばの串焼き 単品 (1本 / a skewer)

- 塩 salt 250 円
- .....
- タレ teriyaki sauce 250 円
- .....
- ガーリック garlic 250 円
- .....
- 梅しそ plum herb 270 円
- .....
- チーズ cheese 270 円
- .....

単品 OK!  
(1本から)



※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。



Healthy &  
Beauty

# 鯖と 彩

さばと野菜、  
ダブルで健康!

スーパーフードで  
スーパー美人!



さばの  
スーパー美人サラダ 750円 / 450円 (ハーフ)

Italian vogue salad

気まぐれなイタリア美人をイメージしたヘルシーで  
アンチエイジングなイタリアンサラダ。



Italia



とろとろ温玉のシーザーサラダ 830円 / 560円 (ハーフ)

Mackerel Caesar salad w/egg みんな大好きシーザーサラダ!



Mexico



焼きさばの  
ポテトサラダ 380円

Potato salad w/ grilled mackerel

グレードアップした NEW ポテトサ



à la carte

## 一口 一品



さばと茄子の  
トマト煮グラタン 680円

Cheese gratin with mackerel and tomato sauce

たっぷりのチーズでサバをマイルドに包み込む。  
トマトとサバの旨味の相乗効果で更に美味しい!



玉子とへしこと野菜の  
アヒージョ (バゲット付) 680円

Ahijo with baguettes

へしたま!



Spain

※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。





炙りしめさばの  
はりはり和風サラダ <sup>(ハーフ)</sup> 815 円 / 450 円

Japanese wasabi salad

炙りしめさばとワサビドレッシング。シャキシャキ水菜の和風サラダ。



ちょっと  
変わった  
サラダ♪



しめさばオニオンサラダ 380 円

Onion salad with marinade mackerel

SABAR の定番サラダ

さばとブルーチーズのサラダ <sup>(ハーフ)</sup> 850 円 / 470 円

Blue cheese salad with smoked mackerel



薫製さばとトマトの  
ブルスケッタ 480 円

Smoked mackerel bruschetta

薫製さばとトマトの間違いない美味しさ♪



しめさばサンド 700 円

Marinade raw mackerel sandwich

わさびマヨのアクセントでお酒のお供に、ぴにも  
ぴったりなSABARのNEWサバサンド!



トマトパスタ 1,023 円

Tomato pasta

さばとパスタ。さばスタ!

パスタソース  
あります

※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。



# さば Mackerel Sushi 寿司



さば寿司盛合せ 1,380 円

Assorted mackerel sushi for 2 per

松前風とろさば寿司・とろさば棒寿司・焼きさば  
寿司の盛合せ。定番人気の三種類を食べ比べて  
みてください。

(追加 / 3 種各 1 貫) 690 円

Plus 1 person



とろさば棒寿司 (風)

(10 貫 / 10 pieces) 2,300 円

Authentic Kyoto style mackerel rod sushi

ハーフ (5 貫 / 5 pieces) 1,400 円

国内産の白板昆布の旨味がじんわり広がる、京風  
仕上げの上品な味の棒寿司です。



炙りとろさば棒寿司 (竹)

(10 貫 / 10 pieces) 2,300 円

Seared marinademackerel rod sushi

ハーフ (5 貫 / 5 pieces) 1,400 円

テレビ、雑誌で話題の棒寿司です。軽く炙ること  
により、香ばしく脂がのったとろさばのとろける  
食感をお楽しみ下さい。



焼きさば寿司

(8 貫 / 8 pieces) 1,420 円

Grilled mackerel rod sushi

ジェットオーブを使用し、直火よりもふっくらと  
焼き上げました。シャリとの間に敷き詰めた生姜  
が全体を引き締めます。

take  
out

おみやげ  
ご用意できます

おみやげのご用意にはお時間を  
いただきます。お料理のオーダー  
の際にご注文いただくと、お帰り  
までにご用意いたします。



とろさば  
棒寿司 (風)

(10 貫) 2,160 円  
(5 貫) 1,188 円



炙りとろさば  
棒寿司 (竹)

(10 貫) 2,160 円  
(5 貫) 1,188 円



焼きさば寿司

(8 貫) 1,404 円

※価格は全て税込です。All prices of this page are tax included. ※あしらいなどは季節によって変わることがあります。

オススメ!



さばユッケ丼 880円 / 500円

Korean sashimi rice bowl  
ちょいビリが美味しい、人気の丼



丼人気 No. 1



とろさば漬け丼 980円 / 550円

Soy sauce marinade raw mackerel rice bowl  
全国ご当地とんぶりグランプリ、殿堂入りを果たした、  
さばの漬け丼。

メもの 

Rice Noodle Soup



丼には  
出汁茶漬けセットが  
ついています。

メのさばスープ

210円

Mackerel's clear soup

すっきりとしたさばの出汁を  
きかせた和風スープです。



サバとメの半ラーメン 550円

Little ramen

サバ出汁醤油のサッパリ系



炙りへしこ茶漬け 500円

Steamed rice with tea

メはざらっとお茶漬け派のあなたへ

白ごはん  
rice

〈マンガ盛り〉460円

〈中〉220円

〈小〉150円



今日もお疲れサバ  
ジョッキパフェ 500円

Seasonal fruit parfait

パーフェクトな今日に乾杯!



渚の  
ゆずシャーベット 330円

Yuzu sherbet

渚...それは、ちょっとしよっぱい

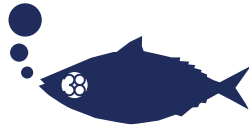


デザート  
Dolce 





\ お疲れさばです /



またきてね  
サバ〜イ♪